

EASY TRAVELS



INNOVA, INNOVA CRYSTA & EICHER
Available for Local, Marriages, Airport, and Outstation.

BEST RATE FOR TIRUPATHI

Mob: 98409 37727
98409 89959

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

THE PODIATREE CLINIC
ADVANCED WOUND HEALING, STEP BY STEP.

@ Kilpauk (Miller Road)
Aysha Hospital
4th Floor

Dr. T.V. Raja & Team
Foot and Ankle Surgeon

Contact : 044 - 4214 8488,
78710 38388, 95970 48488
I.V.R. No. +91 8071680821
www.podiatreeclinic.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR
VOL. XXXI NO. 20 2025 AUG 17 - AUG 23 **1537th Issue** Ph : **4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Follow us now

[c3fitnesssciencevepery](#)
[c3fitnesssciencekilpauk](#)



CALL US TO FIND OUT MORE

Vepery	Kilpauk
11, Ritherdon Rd, Vepery, Purasaiwakkam, Chennai, Tamil Nadu 600007	No : 17, Lakshmi Street, New Avadi Rd, Kilpauk, Chennai, Tamil Nadu 600010
9884097333 ; 9884396333	9176899333 ; 9176844333

Benefits of Reading Books



- * Reading Exercises the Brain
- * Reading is a Form of (free) Entertainment
- * Reading Improves Concentration and the Ability to Focus
- * Reading Improves Literacy
- * Reading Improves Sleep
- * Reading Increases General Knowledge
- * Reading is Motivational
- * Reading Reduces Stress
- * Reading Sets a Positive Example
- * Reading Teaches Empathy

ChatAri Online
Education Enlightens

Organises Webinars :

- * For Engg. College / MBA Students, on Govt. of India's Job-oriented 'Missions' like **'AI Mission', 'SemiCon Mission', Nuclear Energy Mission, International Solar Alliance** for educated youth
- * **Communication Skills for College Students** (all disciplines) to face job-interviews

For more info., Contact :
Kannan Echambadi
WhatsApp : +91 90809 39317
Email : padhuka1008@gmail.com

EASY TRAVELS

Not Call Taxi
Minimum 5 Hours

INNOVA, INNOVA CRYSTA & MINI BUS (21 Seater)

Available for Local, Marriages, Airport, Outstation etc.

21 seater A/c & Non A/c **Local Minimum 5 hours 50 Kms**
Outstation 250 Kms Coverage Per Day








Contact : 98409 37727

முக்கனி - மா, பலா, வாழையில் உள்ள சத்துக்கள்!

மாம்பழம்: முக்கனிகள் என்று போற்றக்கூடிய பழங்களுள் முதல் கனி மா. மாம்பழத்தில் 15% சர்க்கரை, 1% புரதம், பெருமளவு உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ,பி,சி ஆகியவை உள்ளன. கண் பார்வை, மாலைக்கண் நோயை எதிர்க்கிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தருகிறது. நோஞ்சன் பிள்ளைகள் உடல் தெம்பும் எடையும் பெறுகின்றனர். இருதயம் வலிமை பெறும். பசி தூண்டும், உடல் தோல், நிறம் வளமை பெறுகிறது. முகத்தில் பொலிவு உண்டாகும். கல்லீரல் குறைபாடுகள் விலகும். புது இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தியாகும். உடல் வளர்ச்சி பெறுகிறது. பலாப்பழம்: பலாச்சுளைகள் பொட்டாசியம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய உப்பு சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்து ஏ மற்றும் சி யும் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. கொட்டைகள் உயிர்ச்சத்து பி1, பி2 ஆகியவை கெராண்டிள்ளன. பழுத்த பலாச்சுளைகள் மலமிளக்கியாக செயல்படுகின்றன. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள பலாப்பழம் செரிமானத்துக்கு நல்லது. வைட்டமின் ஏ,பி,சி, கால்சியம் உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்த இப்பழம் முதுமையை தடுக்க வல்லது. கார்போஹைட்ரேட், பொட்டாசியம், கால்சியம் சத்து, புரதச்சத்து ஆகிய சத்துக்கள் உள்ள பலாப்பழம், புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். பொட்டாசியம் அதிகம் இருப்பதால், இரத்த

அழுத்தத்தை குறைத்து இதய நோய் வராமல் தடுகிறது. பலாப்பழத்தில் இரும்புச்சத்து இருப்பதால் இரத்தசோகை வராமல் தடுப்பதோடு, உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. வயது ஆவதால் ஏற்படும் தோல் சுருக்கத்தை தடுக்கிறது. வாழைப்பழம்: உடலில் நீர்ச்சத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும், மிக ஆரோக்கியமான, ஒரு கெடுதலும் தராத பழவகை இது. இதில் அதிகமாக பொட்டாசியம் இருப்பதால் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு உதவும். சோடியம் உப்பு குறைவாக இருப்பதால் ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடலாம். குழந்தைகளின் ஊட்டத்துக்குச் சிறந்தது. தொடர்ந்து இருமல் இருந்து வந்தால் கருமிளகு கால் தேக்கரண்டி எடுத்து பொடி செய்து கொள்ளுங்கள். அதில் பழுத்த நேரந்திரம் பழத்தை கலந்து இரண்டு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர இருமல் சரியாகும். சின்னம்மை வந்தால் பேயன் வாழைப் பழத்தை மூன்று வேளையும் உண்டுவர விரைவில் நோய் குணமாகும். டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை ஆகியவற்றுக்கு தேனில் வாழைப்பழத்தைப் பிசைந்து நாள்தோறும் இரு வேளை சாப்பிட வேண்டும். பசும்பாலுடன் ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டுவர அஜீரணம் சரியாகும். தொடர்ந்து நாள்தோறும் 2-3 வேளை இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் மூலநோய் தீரும்.

சர்க்கரையைவிட வெல்லம் சாப்பிடுவது நல்லது!

அன்றாடம் உணவில் சர்க்கரையை தவிர்த்து வெல்லம் சேர்த்து கொள்வது உடலுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியத்தைத் தரும். நமது முன்னோர்கள் சித்தமருத்துவத்தில் அதிகப்படியான வெல்லம் சேர்த்து தான் மருந்துகள் தயாரித்தார்கள்.

ஒவ்வாமையால் வரும் ஆஸ்துமா போன்றவற்றிக்கு, வெல்லம் மிகவும் உகந்ததாகும். மேலும் இதில் ஆண்டி அலர்ஜிக் தன்மை மற்றும் நீர்ப்புத் தன்மை இருப்பதனால் உடல் சமச்சீர் தன்மையை அடைய உதவும்.

வெல்லத்தினை இளவயது பெண்கள் சாப்பிடுவது மிகவும் அவசியமானதாகும். இதில் இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ளதால், உடலில் உள்ள ரத்தத்தின் அளவை அதிகரித்து ரூபக சக்தியைப் பெருக்கும்.

உணவு உண்டபின் சிறிது வெல்லத்தை உண்பதை அக்காலத்தில் ஒரு பழக்கமாகவே வைத்திருந்தார்கள். இது செரிமானத் தன்மையை உருவாக்க உதவுகிறது.

வெல்லத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், அது உணவுக்குழாய் வயிறு. நுரையீரல் என உடல் உறுப்புகளை உறுதியாகவும் சுத்தமாகவும் வைக்கின்றது. குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய குடல்புழு பிரச்சனை, அனிமியா, பெண்களுக்கு மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் சேர்வு, தலை சுற்றல் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்த கூடிய அஜீத சத்துக்கள் நிறைந்த உணவு வெல்லமாகும்.

வாதம், பித்தம், கபம், ஆகியவற்றை உடலில் சமமாக வைக்க வெல்லத்தை உண்டு வரவேண்டும். இதனால் உடலிற்கு இரும்பு சத்தும், கால்சியமும் கிடைக்கின்றது.

எதனால் எது கெடும்?

தூண்டாத திரியும் கெடும்! தூற்றிப் பேசும் உரையும் கெடும்! சாயக்காத மரம் கெடும்! காடு அழிந்தால் மழையும் கெடும்! குற்றம் பார்த்தால் சுற்றம் கெடும்!

வசிக்காத வீடு கெடும்! ஹுமை வந்தால் எல்லாம் கெடும்! குளிக்காத மேனி கெடும்! குளிர்ந்து போனால் உணவு கெடும்! பொய்யான அழுகு கெடும்! பொய்யுரைத்தால் புகழும் கெடும்! துடிப்பில்லா இளமை கெடும்! துவண்டுவிட்டால் வெற்றி கெடும்! தூங்காத உடல் கெடும்! பகல் தூங்கினால் உடல் கெடும்! கவனமில்லா செயலும் கெடும்! கருத்தில்லா எழுத்தும் கெடும்.

வயிற்றில் ஏற்படும் புண்ணை போக்க இயற்கை மருத்துவம்

இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலங்கள்தான், நாம் உண்ணும் உணவின் செரிமானத்துக்கு உதவுகின்றன. இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலின் உட்பகுதியை மூடி உள்ள சரிச்சல்வுகள் இந்த அமிலங்களின் தாக்குதலில் இருந்து இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலை பாதுகாக்கின்றன. அல்சரை உண்டாக்குவதில் ஹெலிகோபாக்டர் பைலோரி என்ற கிருமி முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. காரம், மசாலா நிறைந்த உணவுகளாலும் மதுபானம் அருந்ததல், புகையிலைப் பழக்கம், புகைப்பிடித்தல் மற்றும் கணையத்தில் ஏற்படும் கட்டியினாலும், மருத்துவக் கதிரியக்கத்திற்கு உட்படுத்துவதாலும், மனக்கவலை மற்றும் பரபரப்பினாலும் வயிற்றுப் புண் ஏற்படுகிறது. அறிகுறிகள்: குமட்டல், வயிற்றின் மேல் பகுதியில் வலி, உணவு சாப்பிட்ட ஓரிரு மணி நேரத்திற்குள் பசி, நோய் தீவிரமடையும்போது ரத்தம் கலந்த அல்லது கறுப்பு நிறத்தில் மலம் கழித்தல், நெஞ்சு வலி, ரத்த வாந்தி, சோர்வு, உடல் எடை குறைதல் காணப்படும். மருத்துவம்: அரை ஸ்பூன் சுக்குத்தூளைக் கரும்புச்சாற்றில் கலந்து காலை வேளையில் அருந்தலாம்.

சாமை அரிசியின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் என்ன..!

சிறுதானிய மற்றும் திணைகளில் எப்பொழுதும் சிறந்ததாக இருக்கிறது இந்த சாமை அரிசி. சாமை அரிசி இந்தியாவில் மட்டும் விளைவிக்கப்படுகிறது சாமை அரிசியை சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு பல்வேறு விதமான மருத்துவ குணநலன்கள் கிடைக்கிறது. இந்த அரிசியில் புரதச்சத்து கொழுப்பு சத்து, மெக்னீசியம், சோடியம், பொட்டாசியம், தாது உப்புக்கள், காப்பர், மக்னீசியம், துத்தநாகம், நார்ச் சத்து, மாவுச் சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு சத்து போன்றவை ஏராளமாக அடங்கி உள்ளது. இந்த சாமை அரிசி சாப்பிடுவதால் என்ன நன்மைகள் உடலுக்கு கிடைக்கிறது என்பதை முழுமையாக இந்த கட்டுரையில் பார்க்கலாம்.

சாமை அரிசி சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் அற்புத நன்மைகள் சாமை அரிசியில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து இருப்பது கண்டறியப்பட்டு உள்ளது, இதன் கட்ச நார்ச்சத்து மற்ற தானியங்கள் மற்றும் திணைகளை விட இதில் அதிக அளவில் நிறைந்திருக்கிறது. சாமை அரிசியில் ஃபினோலிக் கலவைகள் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது இவை ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாட்டை உடலில் பல மடங்கு கூடுகிறது. இந்த சாமை அரிசியில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக

ஏலம், அதிமதுரம், நெல்லி வற்றல், சந்தனம், வால்மிளகு இவற்றைச் சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து, அதைப்போல இரண்டு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து, 2 கிராம் வீதம் 3 வேளை உண்ணலாம். சீர்கம், அதிமதுரம், தென்னம் பாளைப்பூ, சர்க்கரை சம அளவு எடுத்துப் பால்விட்டு அரைத்து, சிறு எலுமிச்சை அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து பருகலாம். கறிவேப்பிலை, சீர்கம், மிளகு, மஞ்சள், திப்பிலி, சுக்கு சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து அதில் அரை ஸ்பூன் எடுத்துப் பாலில் கலந்து உண்ணலாம். பிரண்டையின் இளந்தண்டை இலையுடன் உலர்த்திப் பொடித்து சம அளவு சுக்குத் தூள், மிளகுத் தூள் கலந்து அதில் அரை ஸ்பூன் எடுத்து வெண்ணெயில் கலந்து உண்ணலாம். கைப்பிடி அளவு வெண்ணெச்சரி இலையில் கல் உப்பைப் போட்டு வறுத்து, குடு இரும்புக் போதே அதில் மோரை ஊற்றி, தெளிவை இறுத்துப் பருகலாம். கோஸ், கேரட், வெண்பூசணி, தர்பூசணி, பப்பாளி, ஆப்பிள், நாவல், மாதூளம்பழம், வாழைப்பழம், தயிர், மோர், இள நூங்கு ஆகியவற்றை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். அதிகக் காரம், பொரித்த உணவுகள், அசைவ உணவுகள், தேன், புளி ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

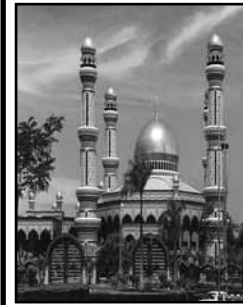
நிறைந்துள்ளது இரத்த சோகை இரும்புச் சத்து குறைபாடு உள்ளவர்கள்.சாமை அரிசியை வாரத்திற்கு இரண்டு முறை தொடர்ந்து எடுத்து வந்தால் இரும்புச்சத்து மற்றும் ரத்த சோகை முழுவதும் நீங்கும் கண்பார்வை மேம்படும். மற்ற திணை மற்றும் தானியங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் சாமை அரிசியில் சிறிதளவுகூட ஈரப்பதம் இல்லாமல் இருக்கிறது, இதனால் நார்ச்சத்து மற்றும் புரதச்சத்து முழுவதும் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ள நபர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வரப்பிரசாதமாகும். ஏனெனில் நடுத்தர கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் குறியீடு பெற்றுள்ளது இந்த சாமை அரிசி. நீரிழிவு நோயாளிகள் இந்த சாமை அரிசியை அதிக அளவில் உணவில் எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் குளுகோஸின் அளவு சமன் செய்யப்படும். இந்த சாமை அரிசியில் அதிக அளவில் அத்தியாவசியமான அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் வளமான கனிமங்கள் நிறைந்துள்ளது இதனால் உடலுக்கு பல்வேறு விதமான நன்மைகள் கிடைக்கிறது. இந்த சாமி அரிசி எளிதில் கிடைக்கக்கூடியது மற்றும் விலையும் குறைவு பிஸ்கட் தயாரிப்பதற்கு அதிக அளவில் இந்த சாமை அரிசி பயன்படுத்தப்படுகிறது.



கர்த்தர் யோசபாத்தோடு இருந்தார்!

கர்த்தர் யோசபாத்தோடு இருந்தார்; அவன் பாகால்களைத் தேடாமல், தன் தகப்பனாகிய தாவீது முன் நாட்களில் நடந்த வழிகளில் நடந்து, தன் தகப்பனுடைய தேவனைத் தேடி, இஸ்ரவேலுடைய செய்கையின் படி நடவாமல், அவருடைய கற்பனைகளின் படி நடந்து கொண்டான். ஆகையால் கர்த்தர் அவன் கையில் ராஜ்ய பாரத்தை திடப்படுத்தினார்; யூதா கோத்திரத்தார் எல்லாரும் யோசபாத்துக்கு காணிக்கைகளைக் கொண்டு வந்தார்கள்; அவனுக்கு ஐசுவரியமும் கனமும் மிகுதியாமிருந்தது.

பைபிள் - மிமி - நாளாகமம் 17-3-5



ஷைத்தான் ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான்!

அல்லாஹ்வையன்றி ஷைத்தானைப் பொறுப்பாளனாக்கிக் கொள்பவன் வெளிப்படையான இழப்பை அடைந்துவிட்டான். அவர்களுக்கு அவன் வாக்களிக்கிறான். ஆசை வார்த்தை கூறுகிறான், ஷைத்தான் அவர்களுக்கு ஏமாற்றத்தையே வாக்களிக்கிறான். அவர்கள் தங்குமிடம் நரகம். அதிலிருந்து தப்பிக்கும் வழியை அவர்கள் காணமாட்டார்கள்.

திருக்குர் ஆன் அன்னிஸா 19-120-121



மாறாத பக்தியாலேயே என்னை உள்ளபடி உணரவும் காணவும் முடியும்

நீ என்னை எவ்வாறு தரிசித்தாயோ அவ்வாறு நான் வேதங்களாலும், தவத்தாலும், தானத்தாலும், யாகத்தாலும் தரிசிக்க இயலாதவன். எதிரிகளை வாட்டவல்ல அர்ஜுனா, மாறாத பக்தியாலேயே இவ்விதம் என்னை உள்ளபடி உணரவும், காணவும், அடையவும் கூடும்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை அத் - 11 - 53-54

வேதம், வேள்வி, தானம், தபசு முதலியன மனிதனைப் பண்படுத்துவதற்குப் பயன்படலாம். ஆனால் கடவுளைக் காண இவையாவும் உதவமாட்டா. கடவுளைக் காண தேவையானது அனன்ய பக்தி. அதாவது கடவுளைத் தவிர வேறு ஒன்றையும் நாடாத பக்தி. அது கடவுளுக்குப் புறம்பாக எதையும் பொருட்படுத்துவதில்லை. எல்லாம் அவன் மயம், எல்லாம் அவன் செயல் என்ற மனநிலை அனன்ய பக்தியினின்று வருகிறது. அனன்ய பக்தியால் ஒருவன் கடவுளின் சாந்நித்தியத்தை முதலில் உணர்கிறான். அதன் மேல் தர்சனம் உண்டாகிறது. பிறகு தானே அதில் ஓடுங்குகிறான்.

இத்தனையும் செய்யவல்லது அனன்ய பக்தி. இத்தகைய பக்தி பண்ணும் போது அன்பு மயமான சரீரம் ஒன்று நமக்குள் உண்டாகிறது. அச்சரீரத்திற்கு அன்பு மயமான கண்களும், காதுகளும் உண்டு. அவற்றால் நீ இறைவனைக் காணவும் கேட்கவும் அடையவும் முடியும்.

சிறந்த உணவு சோளம்!

சோளம் ஒரு சிறந்த உணவு பொருள் ஆகும். சோளத்தில் அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்துள்ளது. மற்ற காய்கறிகளை போல சோளமும் செல்கள் சேதத்தை எதிர்த்து போராடும். இதய நோய், புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்க கூடியது. கோதுமை, அரிசியை விட சோளத்தில் ஆண்டி-ஆக்ஸிடென்ட் அதிகம். சோளத்தில் கரோடெனாய்டுகள், வைட்டமின்-சி மற்றும் வைட்டமின்-இ உள்ளது. கரோடெனாய்டுகள் இருப்பதால் கண்களுக்கு மிகவும் சிறந்தது. ஒரு கப் வேகவைத்த சோளத்தில் 4 கிராம் நார்ச்சத்து உள்ளது. இதனால் மலச்சிக்கல் இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலிருந்து விடுபட முடியும் 14% வைட்டமின்-சி யும், 12% மங்கனீசும் உள்ளது. அதிக பழங்கள் மற்றும் காய் சாப்பிடுபவர்களின் எடையை விட அதிக நார்ச்சத்து நிறைந்த சோள உணவு சாப்பிடுபவர்களின் எடை குறைந்துள்ளதாகவும் ஆய்வில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் ஆண்டி-ஆக்ஸிடென்ட் மற்றும் பைபர் உள்ளது. எடையைக் குறைக்கும் பணியில் சோளம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மஞ்சள் நிற சோளத்தில் ஒரு கப்பில் 392 மி.கி பொட்டாசியம் மற்றும் வெள்ளை சோளம் ஒரு கப்பில் 416 மி.கி பொட்டாசியம் உள்ளது. இது ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. எனினும் அதிக அளவு பொட்டாசியம் உண்பதும் நல்லதல்ல. குறிப்பாக வயதில் முதிர்ந்தவர்கள், சிறுநீரக பிரச்சனை உடையவர்கள் சோளத்தை உண்ணக்கூடாது.

Coolie sets box office collection record in North America



Lokesh Kanagaraj's shattered records in Coolie, starring North America, grossing Rajinikanth, has \$3.04 million on its

opening day, the highest ever for a Tamil film. Produced by Kalanithi Maran's Sun Pictures, the film also became the fastest Tamil title to cross \$3 million in the USA. With over ₹100 crore in worldwide advance bookings, Coolie has emerged as one of the biggest Indian films in pre-release sales, driven by massive fan anticipation for the Rajinikanth-Lokesh collaboration.

Rambutan Fruit



Rambutans are also full of potassium, a mineral that helps your heart beat, kidneys function, and muscles contract. Rambutans are rich

in vitamin C, which is a potent antioxidant. Consuming antioxidants helps fight off free radicals, which are waste products in your body that can damage your cells. you can eat them every day. However, rambutan is abundant in natural sugars and may raise blood sugar levels. Thus it is safe to consume only 5-6 per day. Rambutan juice is a refreshing drink that assists in cooling down the body and it is also commonly infused into many cocktails to add an exclusive flavour.

VKids West students joyfully celebrated Krishna Jeyanthi



VKids West students joyfully celebrated Krishna Jeyanthi in their school campus with devotion and cheer. Little Radhas and Krishnas sang bhajans and performed pooja, spreading festive spirit all around!"

Functional Foods

"An apple a day consumed for four weeks will be more effective at lowering Oxidised LDL - (Low Density Lipoprotein - the bad cholesterol)", said the lead Researcher Robery Disolvestro,

Professor of Human Nutrition at Ohio State University. He described that daily consumption was significantly more effective at lowering oxidized LDL than other anti-oxidants. He

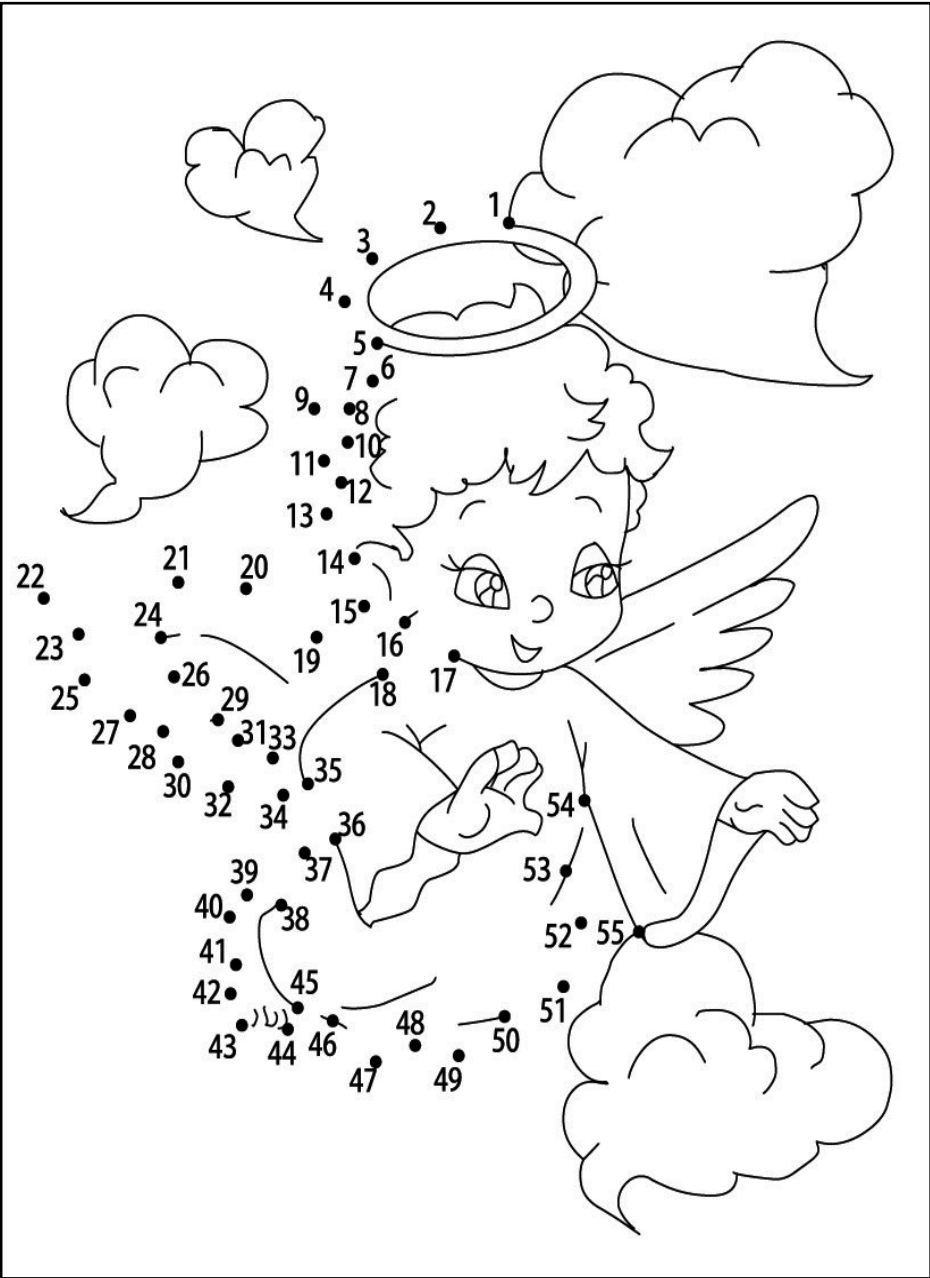
has studied, all anti-oxidants including the spice based compound curcumin, green tea and tomato extract. His study was published in the journal " Functional Foods".

3 plant-based protein rich foods that you should add to your diet

People across the world and in India, are increasingly converting to vegetarianism or vegan diets, cutting their overall consumption of animal-based products. Sufficient protein intake is a common concern amongst people who follow veg diets, especially since several meat options and dairy products are high in protein. Appropriately planned vegetarian diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases like heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer,

and obesity. Although the Indian government has been regularly sharing information about the fact that Covid-19 doesn't spread through eating non-vegetarian food like eggs, chicken, mutton and seafood, people are still wary about it, and opting for vegetarian diets. "Vegetarian diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and athletes as long as they are well balanced with appropriate intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, dairy, nuts, and seeds," says Sheela Krishnaswamy,

nutrition and wellness consultant. "If you too are contemplating to switch to a vegetarian or vegan diet, there are three plant foods that provide proteins which you could include to ensure your body's daily requirement for protein is fulfilled," she says, suggesting people to add almonds, lentils (dals) and millets (pearl millet and little millet) to their diet. She adds, "plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage."



For Advertisement Contact :
9710452204 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

Good Tips for Good Health

Walnuts

A handful of walnuts contain twice as much antioxidant as an equivalent amount of any commonly consumed nuts.

Oils

Oils, with the exception of coconut and palm oils, are much healthier than fats that come from animals in relation to heart and brain health. Total oil consumed should not exceed four to five teaspoons per day per adult.

Cinamon

Cinamon regulates the blood sugar, making it a great choice for diabetics and hypoglycemic people. Cinamon reduce harmful cholesterol (LDL) which may help reduce the risk of cardiovascular disease. Cinamon contains fiber, Calcium, iron and manganese.

Velammal Vidyalaya Celebrates Krishna Jayanthi with Devotion



Velammal Vidyalaya Chaitanya. Little songs echoed through the campus, creating a festive and spiritual atmosphere. The celebration beautifully blended tradition, learning, and joy.

Idle public toilet booth



The public toilet booth in Vepery near iyyappa ground is not used three months. The condition of the booth is very poor with no maintainance. High instances of urinating around the zone in public makes the toilet booth a futile installation. Corporation needs to allocate a dedicated maintainance personnel to ensure proper sanitation and good environment.

Health Benefits of Eating Ice Cream



It Is Loaded With Vitamins and Minerals, It Gives You Energy, It Helps Boost Your Immunity, It Helps in Stimulating Your Brain, It Helps in Strengthening Your Bones, It Makes You Happier, It Increases Your Libido, It Prevents Breast Cancer, It Helps You Lose Weight, It Improves Your Fertility.

Velammal Vidyalaya West Boys' Kho Kho Team Heads to Nationals



Velammal Vidyalaya showcased exceptional West's Kho Kho team skill and teamwork,

winning the gold medal in the Under-17 Boys category at the CBSE Cluster VI Kho Kho Tournament, held at Kola Saraswathi Vaishnav Senior Secondary School, Kilpauk. With this victory, the team has been selected to represent the school at the CBSE National Kho Kho Championship. The management, staff, and students congratulated the players on their remarkable achievement and wished them continued success at the national level.

New Chennai corporation gym



A gym is ready to open in Kilpauk canal road. The gym is going to be open with the new equipment by the metropolitan Chennai corporation. It can be used by the youth in the area and those who want to keep the body fit.

Hanging Main box in Anna Nagar



The main box of the transformer in the 6th Avenue of Anna Nagar is found hanging. This not only disrupts the smooth transition of electricity from transformer to households, but also imposes security threats that includes possibilities of electrocution. Immediate perusal and action from the side of Electricity board is the need of the hour to avoid any possibilities of mishaps.

Could Coffee drinking increase longevity?

United States Researches of University of Southern California conducted a study of more than 1.80lakh participants to know the effects of Coffee drinking. According the their researches they found that people who drank regular or decaffeinated Coffee experienced health

benefits, such as increased longevity. According to their Report published in the journal Annuals of Internal Medicine, that people who consumed a cup of coffee a day were 12% less likely to die, compared to those who do not drink coffee. For those who drink two to three cups

a day, there is 18% reduced chance of death. Drinking coffee was also found to be associated with a lower risk of death due to heart disease , cancer, stroke, diabetes and respiratory and kidney diseases so, continue to enjoy Coffee, but with less and diluted milk.

Chocolate Facts

Switzerland is the biggest consumer of chocolate in the world, Chocolate's name has ancient origins, Chocolate was initially consumed as a bitter drink, Cacao was literal money growing on trees, The Spanish brought cocoa to Europe, Milk chocolate originated in Jamaica, The first chocolate bar was molded in 1847, Chocolate can provide an energy boost, improve your brain function, and boost your immune and cardiovascular health.

NAME BOARD ERASED



The name board at sylvan lodge colony had been erased due to stickers parted over it. And the name board was too old. Now the name is slightly invisible. Let the concerned authorities replace the old name board by the fresh one.

Vanakkam Chennai- The Legendary Rexiine House Opens Grand 3000 sq. ft. Showroom at Anna Nagar Since from 1969



Chennai's home décor lovers have a reason to celebrate! Rexiine House, a name synonymous with elegance and quality since 1969, has arrived in Anna Nagar with a sprawling 3000 sq. ft. showroom a true paradise for interior enthusiasts. The grand opening brings a special 25% discount starting 15th August 2025 for 10 days only. Customers can explore an impressive

range of customized sofas, blinds, curtains, mattresses, bedsheets, wallpapers, and premium home décor solutions all under one roof. In collaboration with top brands like SpringFit, Decor, Cosee, Sarom, F&F, and Indofrench, Rexiine House ensures unmatched quality and variety for every style and budget. Whether you're revamping a single room or transforming your entire

home, this is your one-stop destination for all interior work.
Address: J-13, Bagavathi Palace, 3rd Avenue (Opp. K4 Police Station), Anna Nagar East, Chennai - 600 102. Call: 94440 11391 | 91760 79988 | 94449 26592. Email: [rexiinehouse79@gmail.com] (mailto:rexiinehouse79@gmail.com)
Step into luxury. Step into Rexiine House.

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 9710452204

**For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com**

Cute Radha- Krishna vibes @ Velammal



Velammal Academy, Nolambur, Chennai - 95, came alive with colours, music, and devotion as the Pre-Primary tiny tots celebrated Krishna Jayanthi in a truly

enchanted manner. Dressed as little Krishnas and radiant Radhas, the children spread joy with their innocent smiles, soulful bhajans, graceful dances, and a special devotional song that

filled the campus with a spiritual aura. The day echoed with divine vibes, bringing alive the timeless tales of Lord Krishna's life and teachings.

WANTED DRIVER
Experienced Driver
to Drive Innova Crysta
and Innova for Travels
in and around
Purasawalkam
CT: 98409 37727



சட்ட நாயகன் R.C. பால் கனகராஜ் அவர்கள்
மீண்டும் BJP மாநில துணைத் தலைவராக தேர்ந்தெடுப்பு



மாண்புமிகு சட்ட நாயகன் R.C. பால் கனகராஜ் அவர்கள் மீண்டும் (BJP) பாரதிய ஜனதா கட்சி மாநில துணைத்தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். அவரை நியமனம் செய்த மாண்புமிகு பாரத பிரதமர் திரு. நரேந்திர மோடி, தேசிய தலைவர் ஜே. பி. நட்டா, மாநிலத் தலைவர் திரு. நயினார் நாகேந்திரன் மற்றும் உறுதுணையாக இருந்த கட்சியின் மூத்த நிர்வாகிகள் அனைவருக்கும் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மாநில சிறுபான்மை அணி, தமிழக பாரதிய ஜனதா கட்சி, மத்திய சென்னை, தென் சென்னை மாவட்டம்.

Dr. ALAGAPPA ROAD COMPLETED WORK



FLAT FOR SALE

2 BHK 925 sq.ft. (1st Floor)

Rs. 49 Lakhs

2 BHK 878 sq.ft. (1st Floor)

Rs. 48 Lakhs

3 Balconies Good Ventilation

**AT KORATTUR
MADHANAKUPPAM**
Back to Satheesh Balaji School
Near Bharath Petrol Bank

Ct: 98409 37727 / 98409 37717



Modi congratulates Rajini on completing 50 years in cinema



Prime Minister Narendra Modi on Friday joined countless fans and well-wishers in congratulating superstar Rajinikanth as he completed his golden jubilee in the world of cinema. Marking the milestone, Modi shared a picture with the veteran actor and wrote on X, "Congratulations to Thiru Rajinikanth Ji on completing 50 glorious years in the world of cinema. His journey has been iconic, with his diverse roles having left a lasting impact on the minds of people across generations. Wishing him continued success

and good health in the times to come."

Rajinikanth, whose debut film Apoorva Raagangal directed by K. Balachander was released on this day in 1975, responded with gratitude. "I am deeply grateful for your warm wishes. It is truly an honour to receive them from a leader I have long held in the highest regard. Thank you for your kind words," he wrote.

The actor, now in his 171st film, is currently seen in director Lokesh Kanagaraj's Coolie, which released

yesterday. Despite receiving largely negative reviews from critics, the action entertainer is creating history at the box office. According to Sun Pictures, the production house owned by Kalanithi Maran, Coolie has registered the "highest-ever" opening day collection for a Tamil film, grossing over ₹151 crore worldwide. The film has also set a new overseas benchmark, raking in more than \$8.75 crore on its opening day.

The star-studded project features Sathyaraj, Shruti Haasan, Upenendra, Soubin Shahir, Nagarjuna, Pooja Hegde, and Aamir Khan in key roles. With 50 years of cinema behind him and yet another box office record under his belt, Rajinikanth has once again reaffirmed his enduring popularity and stature as one of India's most celebrated actors.

either a full refund of 218 crores with 18% annual interest or control of the project to complete and release the film themselves to safeguard its substantial investment. The movie is reportedly being made on a 400 crore budget. Directed by Maruthi, The Raja Saab is scheduled to release on December 5, 2025, but reliable reports have confirmed that it will be postponed to January 9, 2026. The official confirmation, however, is not been made yet.

Prabhas' The Raja Saab lands in legal trouble

Pan-India superstar Prabhas-fronted romantic horror comedy The Raja Saab has landed in legal trouble, over alleged contractual breaches. The film was already facing a delay, and now, the legal hurdle will further complicate things.

Delhi-based Ivy Entertainment has filed a case in the Delhi High Court against co-producer People Media Factory (PMF). The production house claims it invested a staggering 218 crore for theatrical and non-theatrical

rights, co-presenter credits, and guaranteed returns.

According to reports, Ivy Entertainment alleged that PMF failed to fulfil several critical commitments, including completing and releasing the film within the agreed timeline, monthly production updates, disclosing how funds were being utilised, delivering agreed materials, and postponing the theatrical release without justification.

The company has reportedly demanded

KPY Bala's Gandhi Kannadi to release on Sept 5



Director Sherief, best known for his critically acclaimed Ranam - Aram Thavarel, is ready with his next project titled Gandhi Kannadi. The film, headlined by actor Bala - popular for his stint in the hit television comedy show Kalakka Povathu Yaaru - is set to hit theatres on September 5. The film also marks Bala's debut on the big screen and is based on a real-life incident.

Apart from directing, Sherief has also penned the story and screenplay for the film. Speaking

about the project, he said, "Gandhi Kannadi is very personal to me. After the emotional weight of Ranam Aram Thavarel, I wanted to shift to something more grounded and uplifting. The moment I narrated the story to our producer, his instant approval gave me all the motivation I needed."

The cast features noted filmmaker-actor Balaji Sakthivel, Archana, and Namita Krishnamurthy, who has earlier been part of projects such as November Story, Kannivedi, and Fall.

Namita plays a pivotal role alongside Bala in the film.

A teaser released earlier showed Bala holding a flaming torch, with glimpses of the principal characters. It concludes with an intense face-off between Bala and Balaji Sakthivel's characters, setting the tone for what promises to be an engaging drama.

On the technical front, Gandhi Kannadi reunites Sherief with cinematographer Balaji K Raja, who also shot Ranam - Aram Thavarel. The music is composed by Mervin Solomon and Vivek Siva.

The film is bankrolled by Jayi Kiran under the Adhimulam Creations banner. While the makers are yet to reveal more details, the combination of a strong real-life premise, Sherief's storytelling, and Bala's debut performance has already piqued interest among cinephiles.

Donate Blood & Eyes

PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

The circulation of 82,000 copies of Purasai Times is done on every Sunday

ADVERTISEMENT RATES

COLOUR		BLACK AND WHITE	
One Sq.Cm	: ₹ 65	One Sq.Cm	: ₹ 45
Full Page	: ₹ 58,500	Full Page	: ₹ 40,500
Half Page	: ₹ 29,250	Half Page	: ₹ 20,250
Quarter Page	: ₹ 14,265	Quarter Page	: ₹ 10,125
Size 10 x 2	: ₹ 5,200	Size 10 x 2	: ₹ 3,600
Size 5 x 2	: ₹ 2,600	Size 5 x 2	: ₹ 1,800

Front Page	Sq.Cm	₹ 100/-
Back Page	Sq.Cm	₹ 75/-
Inside Page	Sq.Cm	₹ 65/-
Third Page	Sq.Cm	₹ 70/-
Black & White Page	Sq.Cm	₹ 50/-

GST 5% Extra

Classified Rs. 500 Upto 20 words, Extra Addl. Per Word Rs.20/-

OUR CONTACT ADDRESS

Purasai Times

33, Mookathal Street, Purasawalkam, Chennai - 600 007. (Near CSI Church)

Dial: 4551 8154 / 2661 3111

Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719

E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT
OR IRREGULAR
SUPPLY OF PAPER

CALL :

97104 52204

PHOTO COMPLAINTS
MAY BE SENT THROUGH

WHATSAPP :

97104 52204

**CUT-OFF TIME
FOR CLASSIFIEDS
ON FRIDAYS IS
9.30-11.30 a.m.**

Rental / Wanted
and other
For More
Advertisements
Please refer
Classified Bazaar.



**WEAR
MASK
STAY HOME
STAY SAFE**

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through "CLASSIFIEDS".

(Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)

Cut-off time for Classifieds on Friday from 9.30 a.m. to 11.30 a.m.

Advertise in
**PURASAI TIMES
CLASSIFIEDS**

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS are accepted at your Doorstep (Service Charges Rs.50) # 33, Mookathal Street, (Next to CSI Church), Purasawalkam, Ch-7. Ph : 2661 3111, 98409 37719. 97104 52204

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

• **Good Price**, We Buy Old Lcd, Led Audios, Computer, Ups Battery A/C etc., service also undertaken. Contact: S.K ASSOCIATES - 9 4 4 4 1 4 9 3 3 5 , 8428880834.

• **Old TV LED**, LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

RENTAL

• **KELLYS ROAD**, 3 Bed room flat, 3rd floor and Abirami street, 2 Bed room Portion, 2nd floor, 2 wheeler parking, near schools, separate EB card, contact : 99529 19465.

• **PURASAIWAKKAM MARKET**, 123 floors for bachelors godown commercial each 250 square feet with bathroom separate EB ct: 97910 42969.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

• **PURASAIWAKKAM**, New Building, 100 Sq.Ft., Ground Floor, Tana Street, Purasaiwakkam. Contact : 98409 37727.

SALE

• **VILLIAKKAM**, 32700 square feet individual building with car parking rending every month rupees 80000 site at Villivakkam MTH road near mahesh restaurant behind ground 3 portions 1st floor 5 portions 2nd floor 2 portions rental going they are looking for sale per square feet 11k. 16 feet road south facing 80x26, Ct: AKG 9840091981.

• **PURASAIWAKKAM**, near spr city, built up, chargeable-1853(1600 built up, 510 sq.ft pvt terrace), 4th flr, UDS-803sq.ft, 2 car parks, 8yrs old. Rs.1.90cr(Nego) only veg. Ct: 9840091981.

• **NEAR SPR CITY**, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr. Ct: 9840091981.

• **KELLYS**, 3bhk Flat for sale in Beracah road Kellys , Price 2.1 cr. Contact 96554 06283.

• **ANNANAGAR, back to Chinmaya School, 1.5 ground, Rate 10.5 Crores (fixed), broker excuse, contact : 9 8 4 0 9 3 7 7 2 7 .**

DENTAL TREATMENTS

• Free consultation and 20% of an all treatments till 31st August treatment done for root canal crowns and bridges cosmetics smile designing tooth attraction implant dentistry contact new no. 31 old no. 17 Sundaram Pillai street purasawakkam Chennai 7. contact : 99527 52791.

C3 FITNESS

• Start your fitness today at vepery - 98840 97333 , 98843 96333/ kilpauk - 9 1 7 6 8 9 9 3 3 3 , 9 1 7 6 8 4 4 3 3 3 .

WANTED

• Wanted Experience driver to drive innova Crysta and innova for travels in and around purasawakkam contact 9840937727.

SALE
AYANAVARAM
CLEAR TITLE PROPERTIES
Closer to K H Road
2700 sqft plot with
good rent fetching
buildings, feasible for
car parkings also.
Whats app to:
98414 33515

TURIYA

• **TURIYA - THE GARDEN STORE IN KILPAUK** "Transcend with Nature," * Landscaping and garden maintenance * Balcony garden setups * Terrace and rooftop garden development * Vertical garden installation * Plant stands and interiorscape design & execution Ct: +91-63790 45664.

THE PODIATREE CLINIC

• Advanced wound healing step by step advance wound care and regenerative therapy centre limb preservation centre now at Kilpauk Millers road Aysha Hospital 4th floor, 91-A, Millers road, Kilpauk, Chennai - 10. Ct : 044-42148488 / 78710 38388 / 9597048488 / IVR No.: +91 80716 80821.

TUITION

• **+1, +2, Chemistry Home Tuitions any time Schedule offered by a teacher specialist in chemistry No fear on equation we are here. check us with demo class. Centum Guaranteed. Ct: 9 4 4 4 9 1 2 5 5 5.**

**Donate
Blood &
Eyes**

NEW FLATS SALE
2 BHK
CHINDADRI PET
(Swaminaickan Street)
1080 sq.ft.
(1st & 3rd floor)
No brokers please
CALL
98840 32003

JOB OPPORTUNITY
PART TIME /
WORK FROM HOME
WE RECRUIT RETIRED
/ VRS EMPLOYEES
SELF EMPLOYED
HOUSE WIVES
AGE : 45 TO 75
EDU : SSLC / DEGREE
NO INVESTMENT
NO FIELD WORK
98400 70904

★ **SANRAC** ★
REAL-ESTATE
SALE 3 BHK
FLAT FOR SALE
AT CHOOLAI
1.10 CRORES
98840 44472

RENTAL
PURASAIWAKKAM
RAJA ANNAMALAI ROAD,
3 BHK, 2nd FLOOR,
SUITABLE FOR HOTEL &
SHOWROOM,
OPP. TO VARALAKSHMI SILKS
LIFT AVAILABLE.
95513 66695
94453 49049

TOLET
COMMERCIAL SPACE
FOR RENT
1) 200 FT ROAD, RETTERY
4000 SQ.FT. 20 FT HEIGHT
DELIVERY OUTLET /
WARE HOUSE / BUSINESS.
2) AYANAVARAM, KH ROAD
CORNER / SIDE, GF 400 SQ.FT.
STORE / CLINIC / BUSINESS.
98414 33515

Disclaimer
The news and views published
in articles and advertisements
are fed by different people and
advertisers for which the
Publisher is not held
responsible. Customers are
requested to verify themselves
well before purchase of goods
and utilization of the services
offered.
-Editor

**THIS
BOX
COST**
Rs.700/-

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS
Rental, Sale, Real Estate,
Tuitions, Wanted, etc.,
Rs. 500/- for 20 words only
Also accepted
at your Doorstep
(Service Charges Rs.50/- Extra)
All Credit & Debit Cards are also accepted

Praise the Lord

AKG REAL ESTATE
BUYING / SELLING & RENTALS



SALE

- **PERIYAR NAGAR**, 1400 sq.ft, 3 BHK, Rs. 1cr.
- **VILLIVAKKAM**, 1500 sq.ft. INDIVIDUAL HOUSE, Ground 1st floor.
- **KOLATHUR**, 2 BHK, 888 sq.ft. Rs. 62 lakhs
- **AVADI**, 5.5 Ground Rs. 1.5cr
- **Near SPR CITY**, 3 Bedroom flat, Built up area 1257sq.ft.,UDS 545 sq.ft., Full furnished house, interior decorated, full storage space provided well lit house Rs. 1.45 Cr.

Cell : 98400 91981

செனாய் நகர் பூங்காவில் 79 வது சுதந்திர தின விழா கொண்டாட்டம்



செனாய் நகர் பூங்கா நடையாளர்கள் சங்கம் சார்பாக 79 வது சுதந்திர தின விழா மிகச் சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. அண்ணா நகர் தொகுதி சட்டமன்ற உறுப்பினர் எம். கே. மோகன் அவர்கள் தேசியக் கொடியேற்றி வைத்து தேசிய கீதம் பாடி மற்றும் டாக்டர் H.V. ஹண்டே, அண்ணாநகர் வடக்கு பகுதி செயலாளர் சா. பரமசிவம் அவர்கள் கட்சி நிர்வாகிகள் பொதுமக்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர். சென்னை அப்போலோ மருத்துவமனை பொதுமக்களுக்கு மருத்துவ முகாம் நடத்தினது கூட்டத்தின் முடிவில் எல்லோருக்கும் இனிப்பு வழங்கி சிறுநுண்ம வழங்கப்பட்டது விழா சிறப்பாக நடைபெற்றது.

Be active

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. This includes exercise and activities undertaken while working, playing, carrying out household chores, travelling, and engaging in recreational pursuits. The amount of physical activity you need depends on your age group but adults aged 18-64 years should do at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity throughout the week. Increase moderate-intensity physical activity to 300 minutes per week for additional health benefits.

COMMERCIAL SPACE FOR RENT

NEW BUILDING, 100 SQ.FT., GROUND FLOOR, TANA STREET, PURASAIWAKKAM.

Contact : 98409 37727

Ganesh idols @ New Manickam Street



In Purasaiwalkam new manickam street, our staff reporter captured the photo of ganesh idol's. We are all eagerly waiting to celebrate ganesh chaturthi coming August 27th. People are creating the unique ganesh statue's. Soon, it will be showcase.

Dog chasings in vepery



Incidents of dogs chasing the vehicles are increasing day by day in the vicinity of vepery. Frequent episodes of dogs chasing the vehicle commuters are found happening in the area. This could lead to accidents endangering both the dog and the people's life, putting at stake. The corporation should take necessary steps in this regard.

For Advertisement

Contact :

98409 37719 /

4551 8154 / 2661 3111

www.purasaitimes.com

எமது வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் இனிய 79வது சுதந்திர தின நல்வாழ்த்துக்கள்
மக்கள் சேவையில் 113 ஆண்டுகள்

சென்னை பெருநகர கூட்டுறவு வீட்டு வசதி சங்கம் லிட், எண்: 900

எண். 50, ரித்தர்டன் ரோடு, வேப்பேரி, சென்னை - 600 007.

PLEASE! STEP IN

Hire New METRO MARRIAGE MAHAL
In Meenamburam (Near Meenamburam)
Start with all Amenities

பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி

வீடு அடமான கடன்
வட்டிவீதம் 12% P.A.
அதிகபட்ச கடன் தொகை
Rs 25 LAKHS
கடனுக்கான காலம்
10 Years

நகை கடன்
சீரடிக்க Rs.6000/-
வட்டிவீதம் 10.25% P.A.
அதிகபட்ச கடன் தொகை
Rs 20 LAKHS

CMDA / DTCP
அங்கீகாரம் பெற்ற வீட்டு
மாணவர்கள்
7% வட்டி வசதி
மனைக்கான
வாங்கி கடன் வசதி
2.5% வட்டி

வெப்பு தொகை
காலம் வட்டி
12 மாதம் - 24 மாதம் 8.25% P.A.
25 மாதம் - 36 மாதம் 8.50% P.A.
முதியவர்களுக்கு 0.50% கூடுதல்
வட்டி வழங்கப்படும்.

வெப்பு தொகைக்கான அதிகபட்ச வட்டி 9%

METRO OMR CASTLE CITY
@ வெண்பேடு
[கோவாக்கம் அருகில்]

metro
Bliss City

சென்னை பெருநகர கூட்டுறவு வீட்டு வசதி சங்கம் லிட், எண்: 900
எண். 50, ரித்தர்டன் ரோடு, வேப்பேரி, சென்னை - 600 007.
Tel No: 044 - 2532 1795 / 2532 5494 / 2532 3366 / 2642 0540
www.chennaiMetrocoophousing.com / www.metrograndcity.com
www.metroomrcastlecity.com / Email : cmchs1912@gmail.com